كتيب الينابيع

الخوف

دكتور صموئيل حبيب

دار الثقافة

طبعـة أولى

صدر عن دار الثقافة ص . ب . ١٢٩٨ - القاهرة

١٠ / ٤٢٦ ط ١ (أ) / ١٠ ـ ١٠ / ١٩٨٩

رقم الايداع بدار الكتب : ٣٢٥٦ / ١٩٨٩

طبـع بمطبعة : دار نوبار للطباعة ـ شبرا ـ القاهرة

فى هذا الكتاب

تمهيد

تثور تساؤلات عديدة فى ذهن القارىء ، وهو يواجه العديد من المشكلات المعاصرة التى تثير التوتر والانزعاج . ما هو الخوف ؟ وما هو الإضطراب ؟ هل الخوف خطأ ؟ ما هى أسباب الخوف ؟ كيف نواجه الخوف وهل من علاج للخوف ؟

تزيد مشكلات الخوف مع ظروف العصر الحاضر ، الاقتصادية والاجتماعية ، التى تزداد تعقيداً مع تطور المجتمع المعاصر . بل إن مظاهر العنف والإرهاب المعاصرة تصبغ حياة المجتمع بقلق متزايد ، وتوتر متشدد . فالإنسان المعاصر يواجه ضغوطاً عنيفة . وهو يحاول أن يجد نفسه . بل إن التطلع الى المستقبل ، ورغبة الإنسان فى الإستقرار يعتبر مشكلة إزاء الغلاء الفاحش ، والبطالة .

نقدم فى هذا الكتيب دراسة عن موضوع الخوف من جانب نظرى وجانب عملى ، ندرس الخوف نفسياً واجتماعياً وروحياً ، والكاتب لا يدّعى أنه غطى الموضوع من كل جوانبه ، لكنه قدّم الدراسة لتعاون القارىء فى حياته اليومية ، أن يكتشف الجوانب الصائبة والمناسبة والجوانب غير المناسبة ، وبذلك يكون هذا الكتيب دليلاً ، يعاونه فى سلوكه ورؤيته .

المؤلف

(١)

ما المقصود بالخوف ؟

ما هو الخوف ؟

من الصعب أن نضع تعريفاً للخوف ، ويكون التعريف مطلقاً . وإنما نحاول أن نجد تعريفاً مبدئياً ، يعاوننا على إدراك مفهوم الخوف.

الخوف هو رد فعل فى جسم الإنسان ، فى مواجهة شىء يهدد سلامته . إنه رد فعل يحدث داخل الإنسان ، عندما يحس أنه يوجد ما يهدد أمنه . ورد الفعل هذا ، يكون – عادة – حالة إنفعالية يشعر بها الإنسان بمستويات مختلفة وبدرجات متعددة ، حسب المؤثر.

يعتبر الخوف استعداداً فطرياً أو دافعاً طبيعياً ، داخل الإنسان ، يساعد الإنسان على أن يحمى نفسه ، ويدافع عن نفسه ، ليعيش فى أمان . إنه استعداد أوجده الله فى الإنسان وأيضاً فى الحيوان . رغم أن طريقة الإستعداد تختلف من حالة الى حالة . ومن موقف إلى موقف ، إلا أنه يمس كل إنسان . فإنه لا يوجد إنسان لا يخاف . الخوف موجود فى الرجال والنساء والشباب والأطفال . لو أننا قلنا إنه يوجد شخص لا يخاف، فإن انعدام الخوف يكون ناشئاً إما عن قلة الإدراك أو عن نقص فى الطاقة العقلية . فعلى سبيل المثال : طفل يضع يده فى النار لأنه لا يدرك أن النار ستحرقه . أو أن بالغاً يتصرف فى المخاطر ، وهو لا يخاف منها لنقص إدراكه العقلى .

والخوف يمس كل شىء فى حياة الإنسان . فالطالب يستذكر دروسه خشية الرسوب . والأم تحيط إبنها برعاية متزايدة خشية ضرر يلحق به ، والموظف يتقن عمله خشية ضياع الوظيفة ، أو تقدم آخر عليه ، إلى غير ذلك من الأسباب المتنوعة والمتعددة التى تواجه الفرد فى حياته اليومية .

كما أن كل فرد يواجه المخاوف بطريقة مختلفة عن غيره . فهناك طالب يستذكر دروسه باطمئنان واستقرار ، رغم مواجهة الإمتحان . هناك من يواجه الإمتحان بخوف عادى ، وهناك من يكون فى حالة قلق شديد فى موسم الإمتحانات ، وهناك آخر يضطرب لمجرد دخوله إلى قاعة الإمتحان .

وهناك شخص يحس بأنه يتوقع أنه سيموت مبكراً ، وهو يتصرف فى حياته وأعماله على أنه سيموت . إن كل حدث بسيط يواجهه يدفعه إلى كثير من القلق والإضطراب . ولو أنه عرض نفسه على طبيب . فإنه صحيح الجسم ، وقلبه سليم كلية . إن مشكلته الحقيقية هى الخوف والقلق الشديدين . ولا شك ، أن لهذا القلق أسباب نفسية معينة فى حياته .

من هذا نرى أن الخوف له مظاهر عديدة ، يتنوع بحسب الشخص ، وظروفه و استقباله للأحداث ، وقدرته على مواجهتها .

الخوف Fear هو المشتمل الكامل للخوف الذى يحوى كل أنواعه . والخوف المتطرف Anxiety – الإضطراب ، نوع أشد من الخوف الطبيعى .

أعراض الخوف

نذكر فيما يلى بعض أعراض الخوف ، إلا أنه من الواضح أن هناك بعض الخوف لا يحدث فى صاحبه سوى استشعار الخوف العادى . لكن ليس لكل أنواع الخوف أعراض واحدة ، وليس لكل شخص ذات الأعراض التى تظهر فى غيره . لذا فإن أعراض الخوف تتنوع بحسب الحالة ، والشخص . كما تتنوع بحسب مدة استمرار الخوف فى شخص ، وبسبب

دوافع نشأة المخاوف . هناك ، أعراض تظهر فى خوف ناشىء من التربية فى الطفولة ، أو أحداث واجهها الإنسان من الطفولة وتستمر معه حتى بعد أن ينمو فى السن .

ونحن نذكر هنا الأعراض على سبيل السرد ، دون دراسة تفصيلية ، لمجرد توضيح الأعراض التى تحدث فى الإنسان كرد فعل للمخاوف التى تواجهه ، أو التى يستشعرها فى أعماقه .

أعراض جسمية :

قد يحدث ألم فى المعدة نتيجة الخوف . وقد يحدث ألم فى الرقبة . الصداع من الأعراض الواضحة للمخاوف . البعض يصاب بإسهال والآخر يصاب بإمساك . هناك من يصاب بفقدان الشهية وهناك من يصاب بالشراهة. وفى المخاوف الشديدة جداً تظهر علامات ضعف القوة ، أو آلام القلب ، أو الصداع المتواصل ، واصفرار الوجه .

عندما يتعرض إنسان لخطر ما ، يفرز الجهاز العصبى اللاإرادى automatic nervous system هرمونات فى الدم من أهمها هرمون الإدرينالين Adrenaline . هذه الهرمونات تؤثر فى جسم الإنسان . فهى قد تؤدى إلى سرعة خفقان القلب،وازدياد حركة الدورة الدموية ،وارتفاع ضغط الدم.قد ينتج عن ذلك زيادة السكر والدهنيات فى الدم .تعاون الهرمونات على اتساع حدقة العين فيزيد مجال الرؤية ، كما تؤثر على زيادة سرعة التنفس . وبذلك يقل وصول الدم إلى الأجزاء الأخرى لجسم الإنسان،حيث يتركز توزيع الدم على المناطق الأكثر حيوية فى جسم الإنسان . إن الجهاز العصبى اللاإرادى ، يتصرف دون إشارة من إرادة الإنسان ، فلا

سيطرة للإنسان عليه.لكنه،يقوم بطريقة لا ارادية ،بالسعى لحماية الإنسان من الخطر .

أعراض نفسية

التهتهة أو اللجلجة من الأعراض النفسية الواضحة للخوف ، وهى تنشأ فى أولئك المحصورين بدكتاتورية الأب أو سلطوية الأم . إنها تنشأ بسبب تردد الإبن - أو الإبنة - أن يعبر عن نفسه بصراحة أو براحة نفسية، خشية عدم إرضاء أحد الوالدين أو الرئيس المباشر أو المدرس فى المدرسة ، إلى غير ذلك .

وأحياناً يكون الإنسان كثير التردد . يزداد المتردد فى اتخاذ قرار ، أو تنفيذ عمل ، أو القيام بمهمة ، خاصة فى الحالات التى ترتبط فيها حياة الإنسان بتربية دكتاتورية قاسية . فالتردد هنا نتيجة خوف الإنسان أن يخطىء ، ومواجهته لعقاب قاسى جداً متى أخطأ . ويمتد التردد أحياناً ليصيب التصرفات السليمة غير المخيفة .

حالات التبول اللاإرادى من صفات الخوف ، وهو لا يكون فقط عند الأطفال الصغار ، بل يستمر أحياناً فى سن المواهقة . وهنا يكون التبول اللاإرداى ظاهرة من الظواهر الرئيسية الناشئة عن الخوف .

وهناك حركات عصبية تنشأ عن الخوف ، أحياناً الشخص يكون مضطرباً فى النوم . لا يقدر أن ينام بعمق .

ومن صفات الخائف ، الإنكماش ، والخجل الشديد ، ونقص الجرأة. إنه لا يقدر أن يعبر عن شىء يريد أن يقوله براحة وهدوء .

شدة الحرص بإسراف ، هو عدم الراحة ، عدم القدرة على مواجهة المشكلات ، عدم التركيز فى العمل ، السرحان الكثير ، الإسراف فى أحلام اليقظة ، وغير ذلك ، مظاهر نفسية عديدة تتولد عن الخوف .

والخوف أحياناً يصل إلى حالات الهلع ، والذعر ، والرعب . وفى آخرين يظهر الخوف فى مظاهر الغضب الشديد ، والعنف فى معاملة الغير.

هذه الأعراض تتنوع بين الناس ، بحسب الشخصيات المختلفة ، والدوافع المتعددة التى تواجه الخائف ، وغالبيتها ترتبط بالخوف المتطرف أو الإضطراب أو القلق .

هل الخوف شر ؟

الخوف فى حد ذاته ليس شراً . بل هو نعمة من نعم الله ، وضعها فى الإنسان لحماية الإنسان من الأخطار ، ولمعاونته على التصرف السليم ، وللوصول إلى أفضل الغايات فى حياته .

إن المخاوف العادية تواجه الإنسان فى الظروف العادية ، ومتى زال المؤثر ، زال الخوف . هذه المخاوف لا تؤثر فى شخصية الإنسان ، ولا تترك فيها آثاراً سلبية . أما الخوف المتطرف والقلق الشديد ، فهو يستمر مع الإنسان ، يؤثر فى شخصيته ، ويترك فيها آثاراً سلبية . الخوف المتطرف ، والقلق الشديد نوع من أنواع الخوف المرضى ، الذى يحتاج لعلاج .

إن نعمة الله في الإنسان المؤمن تدفعه للإستقرار والأمن . لكن هذا لا ينفى أن هناك حالات تحتاج للعلاج الجسمى والنفسى .

إن تاج المخاوف ، خوف الله . وقد دعانا الرسول بولس أن نكون "مكملين القداسة في خوف الله (كورنثوس الثانية ٧ : ١)". لكن البعض لا يجدون الرب لأنهم " لم يختاروا مخافة الرب (أمثال ١ : ٢٨، ٢٩)".

(٢)
أنواع الخوف

الخوف نوعان

قسم علماء النفس الخوف ألى نوعين :
خوف موضوعي حقيقي ، وخوف وهمي . ونحن نحاول أن ندرس كل نوع على حدة ، رغم وجود تداخل طفيف بين النوعين في بعض الأحيان . ومن هذه الدراسة ، نكتشف كل نوع ، وما له من آثار على شخصية الإنسان ، وبالتالي على حياته وممارساته اليومية .

خوف موضوعي حقيقي

خوف حسي ، ذاتي عادة يتركز في موضوع واحد ، شخص يرى سيارة أمامه ، يخاف أنها تدوسه . واحد يمشي في مكان لوحده ، ويرى كلباً كبيراً ينبح ، يخاف منه . شخص يضطرب لأنه يرى أمامه ما يهدده . إنسان يواجه مشكلة معينة تهدد سلامته وأمنه ، فيخاف .

تلميذ يستعد للإمتحان ، يخاف من الرسوب ، فيستذكر أكثر . الخوف هنا من شيء واقعي محسوس . إذا كان غير مستعد للإمتحان إستعداداً كافياً ، فالخوف يزيد . وإذا كان مستعداً فدرجة الخوف تقل . الخوف - إذاً - يساعد الإنسان ، يعطي له حماية لمستقبله .

الإنسان هنا يخاف ، من شيء محدد واضح المعالم ، ثم يتخذ الإجراءات التي تعطيه الأمن والحماية . معنى ذلك أن الخوف الحقيقي أو الواقعي الصحيح يساعد الإنسان على أن يحقق لنفسه سعادة أفضل .

الخوف هنا يزيد من الإنتباه الداخلي ، يعطي الإنسان طاقة ضخمة

للتحرك ، وسرعة فى التفكير والتصرف ، وهذا يعاون الإنسان أن يواجه الخوف بقدرة أعظم . بل إنه يعد الإنسان للهجوم إن لزم ، وللإبتكار فيما يحتاج إليه .

لو أن إنساناً اقترض مبلغاً كبيراً من المال لكى يتزوج ، وكان مرتبطاً بسداده بأقساط شهرية ، وجاء أول الشهر ، ولم يكن فى استطاعته أن يسدد ما عليه ، فإنه يرتبك جداً . قد تكون هناك شروط جزائية للقرض تطبق عليه تحيق به وبأسرته الجديدة أضراراً بالغة. إن مجرد وجود دين كبير، دافع من دوافع القلق إلاأن عدم وجودما يلزم لسداد ما عليه قد يتسبب في انزعاجه واضطرابه إلى حد كبير، لمدة من الزمن،حتى يجد الحل

كما أن إنساناً بريئاً ، موظف فى بنك ، ظهر فيه إتهام بالإختلاس ، ودخل هو فى التحقيقات ، فإنه رغم براءته الكاملة فى نظر نفسه ، وأمام الله ، لكن خوفه من اختلاط الإتهامات ، وتلاعب المخطئين لمحاولة تبرئة أنفسهم ، قد يجد نفسه متهماً وهو برىء . إن مجرد اضطراره للدخول إلى صالة الاتهام ، والدفاع عن نفسه ، أو حتى مجرد الشهادة فى موقع ما ، يثير قلقه وخوفه .

إن المآسى الإنسانية متنوعة ، وأحياناً تحال مشكلة ، يقع فيها شخص ، دون ذنب فعله . ولكن الإنسان المخطىء ، وهو يعلم بأخطائه ، ولا يريد الإعتراف بها . يعيش مرحلة أليمة ، مليئة بالمخاوف والتوقعات، حتى يصدر الحكم .

الخوف فى هذه الحالة يساعد الإنسان بالنسبة للحاضر ، أو للمستقبل إذا كان بالنسبة للحاضر يحمى نفسه يسمى الحماية . أما بالنسبة للمستقبل فهو يمارس الحذر أو الحيطة ، وهى نوع من " الخوف الوقائى "

الذى يقى الإنسان من المخاطر المقبلة . الخوف الواقعى يساعد الإنسان على بناء شخصيته وذاتيته ، يدفعه للنضوج ، للنجاح ، وللإنتصار .

خوف وهمى

الخوف الوهمى من نوعين :

أ - خوف وهمى من شيء معين ومحدد لكنه لا يخيف (الفوبيا).
ب - خوف وهمى من شيء غير معين وغير محدد.
وفى الحالتين يعتبر خوفاً وهمياً .

الفوبيا Phobia

جاءت كلمة فوبيا من Phobos وهى الكلمة اليونانية للخوف . وقد أستخدمت لأنواع المخاوف الخاصة وغير العاقلة . تنشأ الفوبيا فى البيئة. إنها ترتبط بذكريات مكبوتة فى العقل الباطن ، ترتبط بأشياء أو مواقف. وهى دون شك ، أفكار لم يتكيف أو يتأقلم معها الإنسان .

فالذى يعانى من فوبيا الأماكن المغلقة ، يخاف من الممرات الضيقة ، والأنفاق ، والغرف المغلقة إلى غير ذلك . والذى يعانى من فوبيا الأماكن المتسعة ، يخاف من الطرق العامة ، والأراضى المتسعة ، والبحار.

وهناك فوبيا التسلطية ، التى فيها يتسلط خوف معين على الإنسان: خوف مواقف ، أو أشياء ، أو أفكار .

قد تمتد هذه المخاوف الى أشياء عديدة لا تثير الخوف . فهناك من تخاف من صرصور أو ضفدعة أو قط .

وهناك من يخاف من الصعود الى أماكن مرتفعة ، أو أماكن عالية .

قد يسيطر على شخص الخوف من القطار أو الطائرة أو السيارة ، فلا يقدر أن يستخدم وسيلة المواصلات التى يخاف منها .

وقد يستمع الى شائعة بأن الأنفلونزا قد إنتشرت ، فيضطرب ، ويتوقع أن الأنفلونزا قد أصابته ، أو أنها لا شك ستصيبه .

إن ضحايا الفوبيا ، يعيشون أسرى رغبة سرية يعايشونها ، لا يقدرون السيطرة عليها ، لكنها هى التى تسيطر عليهم . ويكونون بإزائها فاقدى الحيلة . وفى المعتاد ، أن هذه المخاوف غير ضارة بأصحابها ، لكنها تعيق شيئاً من تحركهم ونشاطهم ، تزعجهم ، وتعطل تقدمهم .

لا بد لمرضى الفوبيا من معالجة ، تعاون على اكتشاف المشكلة المكبوتة ، التى تسببت فى الخوف من شىء ، لا يجوز الخوف منه .

هناك من يخاف من الظلام ، والخوف من الظلام شيئاً من الطفولة . فإن طفلاً ، أصيب بفزع من ظلام غرفته ، يرافقه إحساس الخوف من الظلام فتى يافعاً .

إلا أن الخوف الوهمى أشمل بكثير وأكبر من الفوبيا . فهو يشمل دائرة أوسع من المخاوف التى تحيط بالإنسان ، مرتبطة بعوامل عديدة .

يخاف الإنسان أحياناً من أشياء ومعان فرضتها تقاليد وعادات متوارثة . يعود بعضها إلى عصر الفراعنة ، فالتشاؤم وتوقع الضرر،وسوء الطالع ، والحظ السيىء ، مخاوف يتخيلها الإنسان لنفسه .

توجد مشكلة كبيرة مترسبة فى العقلية المصرية ، متوارثة من قديم الزمان . يخاف الإنسان جداً من كراهية الناس له . فالخوف من الحسود ، والكاره ، والحاقد ، وكل ما يرتبط بذلك من عمل حجاب لحماية الإنسان من عين الحسود ، إلى غير ذلك . كلها مظاهر لمخاوف خيالية ، لا مكان لها . كلما زاد العلم ، وكلما تقدمت الحضارة ، كلما قلت هذه المخاوف .

الزوجة التى تحس أن الناس يكرهونها ، عملن لها عملاً . وهذه الفكرة للأسف موجودة فى بعض مجتمعات حضارية . والأخطر أن العمل أصبح ممسوحاً بالدين . فهناك من رجال الدين من يعمل الحجاب ويضع فيه آيات من الكتاب المقدس .

الخوف من المجهول صفة من الصفات المرتبطة بالبيئة المعاصرة . فالخوف الناشىء عن غلاء المعيشة، ونقص الفرص المتاحة للعمل ، والمشكلات الإقتصادية الكبيرة ، يدفع إلى القلق والخوف من المجهول . وهذا يلعب دوراً كبيراً جداً فى حرمان الإنسان من الاستقرار النفسى أو العاطفى .

الخوف من الفشل ، قد يستبد بعقل الإنسان ، ويحرمه إنطلاقة العمل الخلاق . يحدثنا السيد المسيح ، عن صاحب الوزنة الواحدة (متى ٢٥ : ٢٥ - ٣٠) ، الذى خاف قسوة سيده عليه ، وعدم رضاه على عمله ، فطمر الوزنة ولم يتاجر بها .

وهناك من يخاف من كبر السن ، ويتصور الأيام الصعبة ، لو أنه عاش إلى عمر الثمانين والتسعين والمائة . من يعتنى به ، وكيف يواجه حياته ، وهل يكون لديه لقمة العيش التى تكفيه ، وهل يجد من يرعاه .

ومن الناس من يخاف من الموت . ويتصور أن الموت قد يفاجئه فى أى وقت ، فى العمل ، أو فى الطريق ، ويعيش مرتعباً من ذلك اليوم .

إن هذه المخاوف ، قد تكون عميقة جداً فى عقل الإنسان ، لدرجة أنه لا يقدر أن يصل إلى إدراك أسبابها الحقيقية بالطريقة الواعية البسيطة.

الإضطراب Anxiety

ينشأ الإضطراب داخل الإنسان عند وجود شىء يهدد الجسم أو العقل أو الروح ، نتيجة عوامل متضاربة واعية ولا واعية أو كليهما معاً. ينتج عنها موقف لا يقدر الإنسان أن يعالجه بعمل مناسب عادى . إن هذه العوامل تؤثر على صاحبها تأثيراً مباشراً ، وتسيطر عليه ، ويشعر أنه أمامها فاقد الحيلة ، عديم القدرة على المواجهة أو الحل ، أو أنه لا يقدر أن يتعامل مع المشكلة .

يعيش الإنسان فى حالة الإضطراب ، فى توتر عاطفى ، وقد تظهر عليه أعراض جسمية ، وقد لا تظهر ، وقد يحس أنه قادر على التحدث عن مشكلته ، وقد يخاف أن يتحدث عنها .

إن مشكلة ما ، دخلت إلى عمق اللاشعور فى الإنسان ، قد تسيطر

عله . وليس للإنسان قدرة على أن يصل إلى اللاشعور ، وإلا تحوّل اللاشعور إلى شعور . قد يرتكب الإنسان خطيئة ما ، ورغم أنه صلى تائباً عنها . وقد يتحدث عن أن الله غفر له ، لكنه هو ، لم يغفر لنفسه . باتت محنته معلقة فى أعماق عقله ، فى اللاشعور . وهى بذلك تبقى أعواماً طويلة ، تسيطر على تصرفاته ، وتوجهها .

شخص تعرض عليه وظيفة ممتازة ، يتردد فى قبولها ، رغم أنها تتصل بمواهبه وقدراته . إن خوف الفشل المترسب فى أعماقه يمنعه من التقدم .

فتاة ، ترغب الزواج ، جاءتها فرصة ممتازة للزواج . لكن صراعها الداخلى يدور حول خوفها من الجنس ، يجعلها تتردد فى قبول الفكرة . وقد تتجه الى العزوبة نتيجة لذلك .

وأحياناً يسيطر الإعياء على فكر شخص ما Fatigue عندما يعيش الإنسان بمشاعر أنه مستهلك ، وأن طاقته قد نفدت ، وبالتالى فهو لا يحمل بين جنباته قدرة كافية على مواجهة الحياة . وقد يلجأ إلى مسالك هروبية من واقع حياته ، وينزح إلى الخمول والكسل والتراخى .

وقد يتحول فكر الإنسان إلى صورة قاتمة حزينة ، إما لخسارة جسيمة اجتازها ، أو لوجود ما يهدد بتحقيق خسارة جسيمة له . إن صدمة الحدث، أو توقع ما قد يحدث ، قد يجعله يعانى من اضطراب وقلق شديدين قد يحطم فيه قدراته وآماله .

وكثيراً ما كان الإكتئاب Depression هو النتيجة الحتمية لصراع عميق فى عقل الإنسان ، بين ما يريده ، وهو يحس أنه قد صار غير قادر

على تحقيقه .

إن المشاعر اللاواعية المكبوتة للخوف والتى تحتوى الخوف مما يدمر الحياة ، أو تحتفظ بعقدة ذنب لخطأ أو خطية اقترفها الإنسان ولم يغفرها لنفسه إلى غير ذلك ، تمثل " القلق " الذى هو أسوأ مظاهر الإضطراب.فإن الإنسان عندما يعيش فى صراع عميق مع نفسه ، بين ما يرغبه ، وما يرفضه بسبب عوامل لا واعية مكبوتة ، يواجه أسوأ أنواع المعاناة .

الخوف الوهمى ، وهمى الأسباب ، إلا أن الآثار نفسية وأحياناً تكون أيضاً فسيولوجية . فالآثار المرتبطة بالخوف الوهمى ، لا تتوقف عند حد أنها نفسية ، وأحياناً يلزم العلاج الطبى إلى جانب النفسى ، فى مواجهة الخوف الوهمى .

كما يظهر من بعض الصور التى رسمناها ،إن الخوف الوهمى يتداخل أحياناً مع الخوف الواقعى . فقد تكون هناك مشكلة واقعية ، لكن المخاوف التى تحيط بها قليل منها واقعى ، وكثير منها خيالى ، غير واقعى . وبذلك يقع الإنسان فريسة لخوف وهمى ، رغم أن المشكلة الأصلية واقعية .

من هذا نرى صورة واضحة لنوعين من الخوف : خوف حسى واقعى هو خوف مفيد ، يحمى الإنسان ، ويمنحه حياة أفضل ، وخوف غير حسى ، غير واقعى ، وهمى يحيق بالإنسان أضرار بالغة فى شخصيته ، ونفسيته، وجسمه .

(٣)
أسباب الخوف

ينشأ الخوف فى الإنسان لأسباب متنوعة ، نحاول أن ندرس بعضها هنا باختصار . وفى دراسة أسباب الخوف ، نتعرض لمشكلات تربوية أو حضارية متنوعة ، تلعب دوراً أساسياً من الخوف البشرى .

وقد سبق أن أشرنا ، أن الخوف فى حد ذاته ، هبة إلهية للإنسان ، فى تكوينه ، تعاونه على تفادى المخاطر . وسبق أن ذكرنا ، أن هذه الهبة موجودة فى الإنسان ، كما هى أيضاً فى الحيوان .

لذا ، فإن ما نقصده فعلاً ، هى الأسباب التى تدفع الإنسان إلى خوف غير حقيقى أو حسى ، من بناء الأسرة ، أو المجتمع أو العلاقات الإنسانية ، أو حياة الفرد ذاته .

١ – الخوف ينتقل من الآباء والأمهات إلى الأبناء عن طريق الإيحاء والمشاركة الوجدانية

يولد الطفل ، ويحصل على انعكاسات من تصرفات والديه . فبمجرد ولادة الطفل ، يكيف الوالدان حركاته ، متى ينام ومتى يستيقظ ، أين يذهب وأين لا يذهب ، هذا ممنوع وهذا غير ممنوع ، كل هذا يصور الحجم الحقيقى لمخاوف الوالدين ، وانعكاسها فى حياة الطفل . الآباء والأمهات العقلاء يربون الخوف الحقيقى . بدل من أن يربوا الخوف غير الحقيقى فى أبنائهم .

كم من حالات يربى فيها الآباء والأمهات أبناءهم على الخوف من أشياء يلزم أن يحبونها ، فتخويف الطفل بالطبيب ، أو بالحقنة ، إلى غير ذلك يسىء توجيه الطفل .

الآباء الذين يمارسون العنف فى تربية الأبناء ، يربون الخوف بطريقة تظهر فى سن متأخرة . إنسان فى عمر ٣٠ سنة ، قد لا يعمل ما لم تهدده بالعقاب، لأنه تربى على ذلك .

أما من تربى من طفولته على العمل والإنتاج بدون تهديد ، تراه يسلك نفس السبيل بعد أن يكبر .

تشاجر الأب والأم أمام الأطفال عندما تحدث مشاجرة بينهما ، يصيب الأطفال بالهلع . فهم يشاهدون الوالدين ، موقع محبتهم فى حالة شجار . وعندما يشهد طفل صغير حالة موت يصاب بهلع شديد . مثل هذه الحالات تستمر معهم بعد ذلك ، وتترك آثاراً عميقة فى أنفسهم .

التخويف من جهنم للأطفال خطأ جسيم يرتكبه المربون فى التربية الدينية ، لأن الطفل يبنى حياته الروحية على تخويف لا على محبة .

إن التمويه الكاذب على الأطفال يترك الأطفال أشد حيرة . فعندما يموت فرد ونقول للطفل بأنه سافر ، نترك الطفل فى حالة حيرة أشد من مواجهة الواقع .

يعتبر الآباء والأمهات أنهم حراس الحياة العاطفية لأبنائهم وبناتهم سواء فى مراحل طفولتهم أو مراهقتهم . وسرعان ما تنتقل مخاوف الوالدين إلى الأبناء والبنات ، وتترك بصماتها على حياتهم وسلوكهم . من الأبناء من يخضع ويتعلم الخنوع ، ومنهم من يثور وينقلب وقد ينحرف .

تترك الأساليب التربوية على حياة الطفل آثاراً عميقة الجذور فى نفسيته ، تظهر هذه الآثار فى حياته المراهقة ثم بلوغه بعد ذلك . لذا كان

لا بد لأساليب التربية أن تكون على أسس الصدق والأمانة . فإن الصدمات الناشئة عن الصدق والأمانة ، تترك مخاوف حقيقية ، من أشياء واقعة ، لا مخاوف وهمية ، من أشياء غير حقيقية .

كما أن معاملة الوالدين للأبناء عندما يخطئون تترك فيهم انطباعات قوية . إن الغفران عند الخطأ له قوة رائعة فى تنمية الشخصية ، أكثر بكثير جداً من العقاب .

ولو أدرك الآباء والأمهات أن كل تصرفاتهم تصنع شخصية المستقبل لأبنائهم ، لأدركوا خطورة تعاملاتهم مع الأبناء ، بأسلوب ناضج ، وتحديد استخدام العقاب ونوع العقاب ، ومنح الغفران والصفح ، لمعاونة الأبناء على النمو المسئول الواعى .

٢ - يرتبط الخوف بضعف الثقة بالنفس وضعف الروح الإستقلالية

إحساس الإنسان بالنقص ، يجعله يفقد الأمن ، كثير من الغيرة الموجودة فى المجتمع ناشئة عن الإحساس بالنقص . يوجد غيرة حقيقية واقعية ، مثل زوجة تغار على زوجها ، فهذا يمكن يكون لسبب واقعى ، أو لأسباب خيالية وهمية .

الطفل المدلل هو الطفل الذى يأخذ إهتماماً زائداً من الوالدين ، يكون ناشئاً من قلقهما عليه ، وبالتالى يأخذ كل طلباته ، ويحس بذلك أن الدنيا كلها أسيرة بين يديه ، ويتحكم هو فى كل دنياه ، ينشىء عنده نتيجة لذلك حساسية شديدة ويهتم بنفسه جداً . هذا الطفل يتضاعف إحساسه

بالمخاوف ، فيرتعب مثلاً من المرض . إن مجرد وعكة خفيفة يعتبرها ألماً جسيماً ، يصاب بالذعر لأتفه الأشياء .

إن سخرية الوالدين من الأبناء ، تنشىء أبناء قليلو الثقة فى أنفسهم. كما أن بناء الثقة وأسلوب الإستقلالية فى الأطفال ومعاونتهم على استخدام هواياتهم ومواهبهم ، ينمى فيهم شخصيات مستقلة ، تعتمد على ذاتها .

لا يحتاج الوالدون أن يعملوا كل شىء لأبنائهم ، ولا أن يهاجموهم على كل ما يعملون.إن الأسلوب الإيجابى لبناء الشخصية ، وللتوجيه يعاون الأبناء على بناء ثقة فى أنفسهم ، نتيجة إختبارات ممارسة الخطأ والصواب .

إن بناء الشخصية ، ليكون ثابتاً ، لا رملياً ، يلزم أن يؤسس على الإعتماد على الذات، الشجاعة ، الحكمة ، التفاهم . إن بناء الثقة بالنفس، يجعل الإنسان قادراً على مواجهة الحياة ، مستعداً أن يكافح وأن يعمل من أجل حياة ناجحة كريمة .

ولما كانت مخاوف الوالدين ، تنتقل إلى الأطفال ، بالإيحاء اللاشعورى ، أو بالتقليد ، أو بالتأثير ، فإن الوالدين يحملان مسئولية جسيمة ، بعدم استعراض مخاوفهم أمام أبنائهم وبناتهم . وبعدم محاولة نقلها لهم ، كما أنهم يرتكبون خطأ كبيراً لو استخفوا بمخاوف أطفالهم ، أو احتقروها . إن إعطاء الأطفال مشاعر الأمن والاستقرار يتم عن طريق المحبة ، والتفاهم ، والمشاركة ، والتشجيع المتواصل .

٣ - للخوف صفة الإنتشار

ينتقل الخوف بسرعة بين الناس لارتباطه بالتقاليد والعادات . فإذا ظهرت نشرة صحية تقول إنه بين كل خمس أشخاص يموت شخص واحد بالسرطان ، هناك أناس يسمعونها وتكون عادية بالنسبة لهم ، وآخرون يقولون قد أكون أنا واحداً منهم . عندما ينتشر أن الزيت قد اختفى من السوق ، يشترى الناس كميات ضخمة ، نتيجة الرعب والخوف . لو قلنا إن وبأ الأنفلونزا قد ظهر ، يتوقع الكثيرون وصول المرض إليهم .

لو أن الشائعة صحيحة ، فإن الحرص واتخاذ أساليب الحذر والحيطة تعاون الإنسان على حماية نفسه . أما إن كانت الشائعة غير صحيحة ، فهى تترك الإنسان يتصرف تصرفات خاطئة .

ينتقل الرعب والإضطراب والقلق بين الناس بسرعة فائقة . ويترك إنطباعات غير سليمة على المجتمع ككل . لذا كان من اللازم تصويب المعلومات عن طريق وسائل الإعلام لحماية المواطنين من مخاوف وهمية .

بل إن الإتجاهات الفكرية تنتقل بين مجموعات متقاربة من الناس بسرعة هائلة . فلو أن بالأسرة مريضاً ، له مدة طويلة ، صارت مملة ، ومنهكة للأعصاب ، فإن الإتجاهات الفكرية الحادة ، والحياة المشدودة ، والتوتر الشديد ينتقل بين أفراد الأسرة بغاية السرعة .

إن لغة الخوف تنتقل بين الناس ، وتزداد حدة ، كلما تواترت .

٤ - الإعياء Fatigue أساس رئيسى فى الخوف

نقصد هنا الإعياء الذى لا يحس به صاحبه . جسم الإنسان يعمل دائماً . فى حالة النوم ،المعدة والقلب والمخ والجهاز العصبى وكل الجهاز البدنى كلها تعمل ، لا تسكت لحظة واحدة . الخلايا العصبية فى جسم الإنسان لها عدة أوصاف إلى جانب نشاطها . فهى تمارس نشاطها سواء فى حالة النوم أو اليقظة . قد تكون الأعصاب متوترة أو ساكنة فى حالة النوم كحالة اليقظة . من مواصفات الخلايا أنها تعطى جرس إنذار وتنبيه للإنسان ، ففيها قوة التنبيه وقوة التوصيل التى توصل المؤشرات والمؤثرات والحركات بين أجزاء الجسم المختلفة ، وقوة التكيف التى تكيف الإنسان والطاقات التى فى الإنسان . تمارس الخلايا العصبية نشاطها فى الإنسان ، وفى نفس الوقت تعطى القوى الثلاث (التنبيه - التوصيل - التكيف) . والظاهرة فى الخلايا العصبية ، أنه متى قلت الطاقة (أى النشاط والمقدرة) تزيد قوة التنبيه والتوصيل والتكيف .

الخوف للإنسان أساسه جسمانى بدنى ، شىء يحدث فى الجسم ، حتى وإن كانت أسباب الخوف وهمية ، إلا أن شيئاً بدنياً يحدث داخل جسم الإنسان . فمتى تعبت أو أنهكت الخلايا العصبية ، تزداد قوة التكيف والتوصيل والتنبيه . فالتعب هنا يعطى تربة خصبة داخل الإنسان للتوتر . وكل خوف عصبى لا بد وأن يكون أساسه ذلك التعب .

كل الخوف عصبى يرتبط بالطاقة البدنية داخل الإنسان ، كل عملية تحدث فى مخ الإنسان يرافقها عملية بدنية . كل سلسلة من الأحاسيس من الصور التى تدور فى خاطر الإنسان وخياله تصحبها تغيرات فى الخلية العصبية فى المخ ، ينتج عنها شكل أو صورة خاصة . فأى عملية فكرية كبيرة تؤثر على أعصاب المخ ، والخلايا العصبية لو أنها أنهكت

وتعبت وقل نشاطها وطاقاتها ، فإن الخلايا العصبية تنقل التوتر والخوف والقلق بقوى التنبيه والتوصيل والتكيف التى فيها الى جسم الإنسان .

لو أن شخصاً اضطرته ظروفه المالية ، أن يرهن بيته ، وجاء ميعاد تنفيذ الرهن ، وليس لديه ما يسدده ، فإن هذا القلق الرهيب يسبب التعب العصابى ، وبالتالى تنفذ كل الطاقة التى عنده ، ويحس أنه معدوم الحيلة. ينتج عن ذلك حدوث توتر فى الخلايا العصبية ، وتعب شديد فى الإنسان.

يحدث هذا فى حالات مشابهة ، كشخص متهم ويخشى أن يحكم عليه بالسجن ، الى غير ذلك .

ذهب شخص الى البنك ، وعندما أراد أن يوقع اسمه ارتبك ، وتصببَ العرق على جبينه ، وارتعش . ترك القلم ، وخرج خارج البنك ، وتدريجياً بدأ يستريح . سواء عرف السبب أم لا ، فإنه فى كل مرة يوقع اسمه قد يتعرض لنفس الظاهرة .

لو أن شخصاً ارتكب خطأ معيناً ، وحرص على ألا ينكشف ، فإنه يعيش متوتراً ، كلما حدث شىء قد يعلن الخطأ . إنه لن يستريح ، حتى يعترف بما عمل :

(٤)
علاج الخوف

رأينا من الصفحات السابقة ، أن الخوف الطبيعى أساس لبناء الشخصية ، ولإتخاذ أساليب الحذر والحيطة مما قد يحدث ، وبناء عمل ناجح . فالخوف من ضياع شيء يدفع للحرص عليه .

كما رأينا أن الخوف العصابى أو المتطرف أو القلق لا يعاون على بناء الشخصية ، بل قد يدفع لهدمها . ورأينا التحالف بين الخوف مع الجهل ، وعدم الأمن ، والغيرة ، والحسد والكراهية ، واليأس .

إن الخوف يبنى عادة على خوف . والخوف من الألم أقسى من الألم ذاته .. فإن الخوف المتكرر يصبح شاذاً . إن الحضارة تولد كثيراً من الإضطراب . والإنسان يخاف مما يحس به .

وقد رأينا أن الخوف رغم أنه ظاهرة نفسية إلا أنها عضوية الى جانب أنها نفسية . كثير من الخوف يبنى من الطفولة ، لكن بعض مظاهر الخوف المتطرف تبدو فى سن كبير .

ونحن نتقدم الآن لدراسة وسائل علاج ظاهرة الخوف .

لا يوجد حل واحد لمشكلة الخوف . وليست كل الحلول متشابهة أو ممكنة . وتختلف الحلول بين شخص وآخر ، كما تتنوع بين موضوع وموضوع .

إن المسكنات والمهدئات لا تحل الخوف . يقول لك شخص : إنسى همومك . لا أحد يقدر ينسى بسهولة . إن محاولة النسيان هى إخراج

المشكلة من بؤرة الشعور إلى هامش الفكر . لا أحد يقدر يخرج من بؤرة الشعور بسهولة شخص يواجه خطراً محدقاً به ، وأقول له إنسى ، إننى أطلب المستحيل .

وهناك بعض الحلول :

١ - اعترف أنك خائف

مشكلة الخوف أن الإنسان يخجل من أن يعترف بأنه خائف ، ولا يحب أن يقول الناس عنه إنه خائف .

يحدثنا الكتاب المقدس عن النسوة عندما ذهبن إلى قبر السيد المسيح بعد قيامته ، ولم يجدنه ، خرجن سريعاً ، وهربن من القبر ، لأن الرعدة والحيرة أخذتاهما ، ولم يقلن لأحد شيء ، لأنهن كن" خائفات " . لقد كن خائفات ، فلم يتحدثن عن خوفهن .

يخجل الإنسان أن يعترف بخوفه . الخوف يقل في وضح النهار . إنه يهرب من النور . إنه يعيش فى الغموض ، فاللخوف أقنعة كثيرة يختفى وراءها ، لكى لا يعرف .

لا تلتمس المعاذير لأنك خائف . إعترف بأنك خائف فى موقف الخوف . وبهذا تشعر براحة لمواجهة موضوع الخوف ذاته .

٢ - واجه موضوع الخوف بصراحة

لا تتعلق بأمل كاذب،وفى نفس الوقت لا تهرب من الواقع .إن كانت

هناك خسارة جسيمة مالية ، واجهها . إعترف بالواقع الذى يواجهك ، ثم إبحث عن البدائل المتاحة بعد ذلك .

إن الإيمان لا يرفع كل المخاطر . هناك قديسون واجهوا النيران وأنقذوا منها ، وهناك قديسون لم ينقذوا منها . هناك مؤمنون نجوا من أحداث ، وآخرون لم ينجوا . إن كنا ننتظر دائماً معجزات ، فالمعجزات أحياناً تحدث وأحياناً أخرى لا تحدث.

لو أن سبب الخوف أخطاء شخصية ، فلا بد من الإعتراف بالخطأ . لا داعى لبكاء على الماء المراق . وفى نفس الوقت لست مخطئاً كما أنت تظن . إنمو مع أخطائك واعترف بها .

إن المواجهة الصحيحة ، توقع الإنسان لوضع الأولويات . قال السيد " لا تخافوا من الذين يقتلون الجسد ، وبعد ذلك ليس لهم ما يفعلون أكثر" (لوقا ١٢ : ٤) ".

وقال الرسول بولس : " إذ لم تأخذوا روح العبودية أيضاً للخوف ، بل أخذتم روح التبنى ، الذى به نصرخ : ياأبا الآب (رومية ٨ : ١٥)".

٣ - مواجهة المجهول لا تتم بتحويله إلى خوف وهمى بل بتحويله إلى رؤية مستقبلية بيقين وتفاؤل

الخوف من المستقبل ، منه الخوف من المجهول : من الشيخوخة ، أمراض القلب ، المصير ، عدم الزواج ، أى شىء يحدث فى المستقبل ، عدم السعادة . الخوف يولد مع المجهول ، وينمو مع غير المؤكد . كل

أنواع المخاوف التى يمكن أن تواجه الإنسان فى المستقبل قد توجهه إلى اتجاه من إثنين :

إتجاه منطو على ذاته يدخل داخله ، ويرى نفسه ، ويحقد على الدنيا. صورة تقول :" ياسيد عرفت أنك إنسان قاس تحصد حيث لم تزرع، تجمع من حيث لم تبذر فخفت ومضيت وأخفيت وزنتك فى الأرض . هوذا الذى لك (متى ٢٥ : ٢٤)".

الإتجاه الثانى هو إتجاه ذاك الذى يتاجر ، يخطىء ويصحح نفسه ، يغامر ويخاطر ، فينطلق لما هو أفضل .

إن من الشجاعة أن يسيطر العقل على المخاوف الوهمية ويحدها .إن مواجهة المشكلات بانفعال وهياج لا يبنى.إن ترك المشكلات والمخاوف تعيش معك إلى وقت أكثر من اللازم، قد يحولها إلى أمراض جسدية.

لا بد لنا أن نتيقن أن جزءاً من عقلنا يريد استمرار المخاوف ، لكننا إن أهملناها ، وانشغلنا عنها بأمور بناءة ، فمن الجائز أنها تذهب عنا ، عندما يجرح أصبعك ، تظهر قوى تحاول شفاء الجرح . هكذا العقل ، إن من داخله دوافع تحاول أن تضمد الجرح .

ولكى نحول مجريات الأمور إلى كل ما هو إيجابى وبناء . لا نقدر أن نحتفظ بدواخلنا بإحساسات مريضة دون شفاء .فالكبت ، يتحول داخلنا إلى إضطراب وقلق . والحزن الشديد يضر بصاحبه . والشعور العميق بالذنب هو سر القلق . لا بد من تحول كل الطاقة الإنسانية إلى أمل عظيم ورجاء كبير فى المسيح. إن قدرة الإنسان أن يغفر لنفسه ، كما غفر المسيح له ، تطلق طاقاته حرة .إن رؤية الإنسان، المتمثلة فى قيامة السيد

المسيح ،من الموت ، يعطى الإنسان الرجاء العظيم فى قيامة انتصار ، وقيامة حياة .

إن فى الإنسان طاقة كامنة جبارة ، يمكن للإنسان - بنعمة الله - أن يحولها إلى طاقة عمل خلاق وعظيم .

٤ - تدرب على التعبير عن نفسك فيما يلزم

يحتاج الإنسان أن يدرب نفسه على التحدث فى موضوعات متنوعة، حتى وإن كانت حساسة . إن حرية التعبير عن الذات بدون قيود ، يعطى راحة من الخوف . يحتاج الإنسان أن يتدرب على الحديث فى الموضوعات التى يمنع الحديث عنها ، كالسياسة ، أو الجنس .

٥ - إهتم ببناء ثقتك فى نفسك

حياتك فى قبضة يدك ، وفى مقدورك أن تشكلها . ونعمة الله معك. إن بناء الثقة هام جداً ، فإن كثيراً من المخاوف أساسها عدم الثقة بالنفس . هناك أشياء عديدة تعطيك الأمن والثقة الذاتية . إن الخوف لا يتواجد حيث توجد المحبة ، فالمحبة الكاملة تطرح الخوف إلى خارج " (يوحنا الأولى ٤ : ١٨).

قال كاتب المزمور (١١٢ : ٥ - ٨) :" سعيد هو الرجل الذى يتراءف ، ويفرح يدبر أموره بالحق ، لأنه لا يتزعزع إلى الدهر . الصديق يكون لذكر أبدى . لا يخشى من خبر سوء ، قلبه ثابت ، متكلاً على الرب، قلبه ممكن ، فلا يخاف " . إن الإتكال المسئول على الله ، يعطى الإنسان القلب الثابت ، والممكن .

٦ - لا تصدر قرارات وأنت تحت تأثير الخوف الشديد

إن من الخطأ أن يستعجل الإنسان إصدار قرارات وهو تحت الضغوط، ما لم يكن مضطراً لذلك . أنت تحتاج إلى وضع يكون محايداً بقدر الإمكان ، فلا يكون القرار متحيزاً لجانب ما ، بسبب الضغوط ، أو تحت تأثير عامل الخوف .

٧ - حالات الإضطراب يلزم لها علاج

هناك حالات يلزم أن تحال إلى العلاج . إن كان قدر التوتر كبيراً ، خاصة وأن حالات المرض النفسى يرافقها مرض بدنى كما سبق أن شرحنا .. خاصة حالات التهتهة والحركات العصبية والنوم المضطرب واضطراب الشخصية .

٨ - تيقن دائماً أن الله معك

لكن لا تظن أن وجود الله معك يعنى أن أسباب الخوف غير موجودة. يمكن أن يكون الله معك وأسباب الخوف موجودة . ولكن الحقيقة هى أن الله معك ، يواجه المحن معك .

الحقيقة الكتابية تقول " كانت عشية ذلك اليوم وهو أول الأسبوع ، وكانت الأبواب مغلقة لسبب الخوف من اليهود ، جاء يسوع ، ووقف فى الوسط وقال " سلام لكم " (يوحنا ٢٠ : ١٩) . الخوف موجود واليهود موجودون والمشكلات قائمة ، ولكن السيد موجود ، ووجود الله معنا لا يلاشى أسباب الخوف دائماً . أحياناً يلاشيها وأحياناً لا يلاشيها . ولكن

وجود الله ، يعطى بناء الثقة ، ويساعد على بناء الطاقة فى الخلايا العصبية ، وزيادة بناء الطاقة ينتج عنه الشجاعة والجرأة التى نأخذها من الإيمان . إننا نقول واثقين " الرب معين لى ، فلا أخاف . ماذا يصنع بى إنسان (عبرانيين ١٣ : ٦) . فإن " خشية الإنسان تصنع شركاً ، والمتكل على الرب يرفع (أمثال ٢٩ : ٢٥)".

واجهوا مخاوفكم بخوف أعظم . انتصروا على مخاوفكم بالخوف الأعظم . فخوف الله ورضى الله يحل جزءاً كبيراً من المشكلات الكبيرة الموجودة فى المجتمع ، خاصة تلك التى ترتبط بعقدة الذنب وبالأخطاء التى يخطئها الإنسان . واطمئنان الإنسان أن الله غفر خطاياه ، وإطمئنانه (الإنسان) على غفران أخطاء زميله ، الذى أخطىء فى حقه ، يشفى قدراً وفيراً من المخاوف الموجودة فى المجتمع . قال السيد المسيح : " ولا تخافوا من الذين يقتلون الجسد ، ولكن النفس لا يقدرون أن يقتلوها بل خافوا بالحرى من الذى يقدر أن يهلك النفس والجسد ، كليهما ، فى جهنم (متى ١٠ : ٢٨)". كلما زاد خوف الله كلما قل الخوف الذى يضر الإنسان . كلما زاد الإنسان من ثقته فى نفسه كلما قلت المخاوف الوهمية. وحقيقة من الحقائق المسيحية الأساسية هى أن روح الله يحل فى الإنسان ، بمعنى أن ثقة الإنسان بنفسه ، والله موجود معه ، يمكن أن تزيد مع عمق الإيمان . وكلما تعمق الإنسان فى قدراته وأحس على أنه واقف على أرض صلبة ، وتيقن الإنسان من نفسه ، كلما قلت المخاوف الوهمية كلما زادت قوته وجرأته وشجاعته ، ويقينيته من مواقف معينة ، لأن الله معه .

المراجع

Coleman , Lester L. **Freedom From Fear** . N.Y.: Hawthorn Books , Inc ., ١٩٥٤,

Lawsen , Michael. **Facing Anxiety and Stress.**London, Hodder.Stoughton , 1986.

May , Rollo . **The Meaning of Anxiety.** N.Y.: The Ronald Press Co. 1950.

McBride , W.J. **The Conquest of Fear Through Psychology** . Practical Psychology Hand Books , No . 5 . London : The Psycholgist , 1943.

Oates , Wayne E. **Anxiety in Christian Experience** . Philadelphia : The West - minster Press , 1952.

Tournier , Paul , ed . **Fatigue in Modern Society** , Translated by James H. Farley . Richmond , VA : John Knox Press , 1966.

Weatherhead , Leslie D. **Prescription of Anxiety** . N.Y.: Abingdon , 1956.

ادوارد سبنسر كولز . د. **لا تخف** .

نقله الى العربية د. أمير بقطر . كتاب الهلال عدد ١٩ . أكتوبر ١٩٥٢.

عبد العزيز القوصي . د. **أسس الصحة النفسية** .

القاهرة : مكتبة النهضة العربية .

طبعة سابعة ١٩٦٩.